مقتطفات من كتاب

كن بخير

عائشة العمران

حدوتة كتاب

إليك لأنك تعرف لماذا!!!؟

كبسولة خير للبرمجيات

مصطفى علي سيد

(أبو مهاب)

https://cap-khir.com

sedratalmontha@gmail.com

كتبته لنفسي أحدِّثها فيه بكلِّ ما أريد أن يحدِّثني به الصَّديق عند الضَّيق، كتبته وقتَ سعادة، لأنَّ التجرُّد من الحزن يمنحك الحكمة التي تدلُّك على نور النِّهاية الذي يعجز عن رؤيته المجهَد في أوَّل النَّفق، كتبته بذات الحماس الذي ينتابني حين يلجأ لي صديق حزين، فتفاجأتُ بقدرتي على بثِّ السرور الذي عجزت عن بثِّه لنفسي، قرَّرت أن أدوِّن هنا ما أوجِّهه لغيري، ثمَّ أقرؤُهُ على ذاتي، وأهديه للعالم/ أنت.

أودُّ أن يكون كتابي الصَّغير بعيداً عن رفوف الكتب المرتفعة وقريباً من الرُّوح، بمحاذاة السَّرير، أو ربَّما تحت علبة الأدوية. ليكنْ بجانبك حين يباغتك الوجع لأيِّ سبب كان، قد وضعته بين يديك لتلتقطه قبل أن تهوي بقلبك في يمِّ الحزن العميق: يا بُشرى.. هذا كتاب.

أغمضْ عينيك مع الرَّشفة الأولى من مشروبك الدَّافئ المفضل، ثمَّ تصفَّحْ ما يشدُّك من عناوين، اقرأ ما تريد بالتَّرتيب الَّذي يعجبك، لا شيء يلزمه معرفة ما قبله، لا يلزمك في هذه اللحظة سوى أن تكون بخير.

«كلُّنا يتكلَّم عن الحياة بثقةٍ، كأنَّما يعرفها حقَّ المعرفة، لولا وجود الله سبحانه وتعالى لكانت لعبةً خاسرةً لا معنى لها، من حسن حظِّنا أنه موجود، وأنه أعلمُ منَّا بما يفعل». نجيب محفوظ

أكثر شخصٍ يعرفك هو من سيحدِّد ملامحَ الطَّريق الَّتي تخلِّصك من أيِّ أزمة تمرُّ بها بعد الاستعانة بالله، هو الشَّخص الوحيد الذي يعرف تماماً ما الذي يسعدك أنت بالتَّحديد، ويختلف عمَّا يسعد غيرك، يعرف ما يزعجك أنت بالتَّحديد، وقد لا يزعج غيرك، أكثر شخص يعرفك هو الأهم على الإطلاق، هو: أنت.

«لا يمكنُ لأحدٍ أن يعطيك نصيحةً حكيمةً أكثر من نفسك» شيشرون

«الحزنُ يضعف القلب، ويوهن العزمَ، ويضر الإرادة، ولا شيءَ أحبُّ إلى الشَّيطان من حزن المؤمن» ابن القيم

«تعلَّمتُ أنَّ الشجاعة ليست غيابَ الخوف ، ولكن القدرة على التغلب عليه». نيلسون مانديلا

لا تسمحْ لحالة الحزن أن تسرقَ نشاطك ورغبتك في الحياة؛ إنَّ الحزن هو عدوُّك الأوَّل الأَوْلى بالمقاومة فلا تسلمه حياتك بهذه السُّهولة، لابدَّ أن تقوم بإحدى الأمرين فوراً: إمَّا أن تقاوم أو تمثِّل أنَّك تقاوم.

ستخدع الجميع بتمثيلك وأوَّلهم أنت، قد يحتاج الأمر أن تتدرَّب على الابتسامة، قفْ أمام المرآة، وأقنعْ نفسك أنَّ هذا الشَّخصَ سعيد، لديه من المقوِّمات الكثير، بل إنَّ الملايين من البشر يتمنون مكانه ويعتبرونه محظوظاً جداً، أقنعني أنَّك مقتنع بذلك، إنَّك تستطيع أن تقدم أداءً أفضل، فأنت تنقل الحقيقة البَدَهِيَّة.

«ليتنا نتوقَّف عن الجري و اللُّهاث باحثين عن لحظةِ صدق لا نضحك فيها على أنفسنا.. لحظة صدق واحدة يا صاحبي أثمن من جميع اللآلئ.. لحظة صدقٍ واحدة هي الحياة» مصطفى محمود

«عجبتُ لمن يفكر في مأكولِهِ كيف لا يفكر في معقوله، فيجنِّب بطنه ما يؤذيه، ويودع صدره ما يُرديه» الحسن بن علي بن أبي طالب

لا بدَّ من مواجهة ما بداخلك قبل مواجهة العالم الخارجي.

«لن يأتي التَّغيير إذا انتظرنا شخصاً آخر أو وقتاً آخر، نحن من ننتظرُ، نحن التَّغيير الذي نسعى إليه»

«إنِّي لأرثي لكلِّ هؤلاء البشر الَّذين يعيشون خارج قضبان السِّجن، ولم تتسنَّ لهم الفرصةُ ليعرفوا القيمة الحقيقة للحياة» مليكة أوفقير

إن كنت تشتاق لنفسك القديمة فعدْ إلى هواياتك.

«الهوايات بأنواعها كافةً مملة إلَّا بالنسبة لمن هم الهواية نفسها».

«إذا وجدتم الحكمة مطروحةً على السكك فخذوها».

وعيُك برغبتك في الانتفاع بالحكمة يزيدُ من فرص انتباهك لوجودها، افتحْ قلبك ليتلقاها من كل مكان.

«ليس هناك طريق إلى السَّلام، السلام هو الطريق» المهاتما غاندي

تعَلَّم أنْ تبلع الكلمة قبل أن تقولها، وستفاجأ بأنَّها لم تصبك بعسر الهضم.

هنا في أروقة الفأل الحسن كن بخير، وأنت تمارس إنسانيتك بصورها الشفافة، وتستظهر طاقاتك الإيجابية من أعمق مناطق روحك، وتلفظ كل ما علق على جدرانها من دخان السلبية.

هنا في حدائق الارتقاء بالذات كن بخير، وأنت تبتسم بعد كل عنوان، وتقول في سرك: سأكون بخير.

إنَّ وظيفة اليأس هي أنْ يدلَّك على الأمل، فالأمل لا يبنى على الأمل، وإنما يبنى على خيبة الأمل.. على اليأس.. على الحزن، لا بأس من ماضٍ حزينٍ إن كان ثمناً لسعادةٍ فيما بعد، كلُّ التعب سيتجرَّد من الوجع، ويصبح ذكرى جميلة تسترجعها وأنت في حال فُضلى، فتتساءل مستغرباً: كيف استطعت أن أصبر على ما كان؟

ثقْ بنفسك فأنتَ قطعاً أقوى ممَّا تظن.

«لا تقطعْ شجرةً في الشتاء، لا تتخذْ قراراً سلبياً في الأوقات الصعبة، لا تتخذْ أهم قراراتك ومزاجُك في أسوأ حالاته، تريَّث، اصبرْ، ستمرُّ العاصفة، سيأتي الربيع» روبرت سكولر

هذا الوضع مؤقت، إنَّك أذكى من أن تتصوَّر أن هذا الوضع دائم، ترقَّب الفرج القريب، هو قريب لدرجة أنه قد يكون مختبئاً بجانبك في زاوية الغرفة.

يقول «ألبرت أينشتاين»:

«الأمر ليس أنني ذكيٌّ جداً، إنه فقط أنني أبقى مع المشاكل لفترة أطول».

«كنْ شريفاً أميناً، لا لأنَّ النَّاس يستحقُّون الشَّرف والأمانة، بل لأنَّك أنت لا تستحق الضعة والخيانة» عباس محمود العقاد

«حتَّى أضخم الأبواب مفاتيحها صغيرة» تشارلز ديكنز

«يمكنني أنْ ألخصَ كلَّ ما تعلَّمته عن الحياة في كلمتين: أنها تستمر»

الحياة أكبر من أن تختزلها في الحدث الأخير الذي قد لا يحدث ولا بأسَ.

هذا الهمُّ الذي تقاومه: إنهم يتغلَّبون عليه يومياً.

«الطريقة الوحيدة لتجنُّب التَّعاسة هي أن لا يكون لـديك وقـتُ فـراغٍ تسأل فيه نفسك إن كنت سعيدًا أم لا»

جورج برنارد شو

«شيءٌ ما فيَّ لا تروضه إلَّا الوحدة»

واسيني الأعرج

من يخشَ الهدوء الخارجي فهـو في الحقيقـة يخشـى الصَّـخب الـذي في داخله.

إنَّ في الاستغناء عن الآخرين قوَّةً يعرفها مـن جـرَّب ضـعف الاعـتماد عليهم.

إنَّك تستحق الحبَّ، ولكن ليس من شخصٍ بعينه.

لا تخشَ على نفسك منهم، اخشَ عليهم مما فعلوهُ بك.

«كي لا تصـابَ بالخيبـة لا ترسـم في مخيلتـك أنَّ أحـدهم لا يسـتطيع الاستغناء عنك»

نجيب محفوظ

«لن أسميكِ امرأة، سأسميك كل شيء»

لا تعشْ دور الضَّحية حين يتمُّ منعك قسراً من إيذاء نفسك.

في كلِّ مرَّة يهجم عليك موقفٌ سلبي اهجمْ عليه بتفسير إيجابي.

من أثمن النصائح التي تلقيتها في الحياة جملٌ مثل: «لا تبالغي».. «ليس لهذه الدرجة».. «سهليها تسهل، صعبيها تصعب».. «عادي» وغيرها، كنت أنزعج في البداية من استهانتهم بالأمور، ثمَّ علمتني الحياة أنهم كانوا على حقٍّ، كما أنَّ الإنسان كلَّما كبر صغرت في عينيه أمور كان يعدها مهمة.

«مصعد النَّجاح معطل، إنَّ عليك أن تستخدم الدَّرج، خطوة واحدة في المرة الواحدة». جو جيرارد

هناك حكمة صينية تقول: «أنْ تأخذ خطوات صغيرة عديدة نحو الاتجاه الصحيح أفضل من أن تقوم بقفزة عظيمة نحو الأمام وتتعثر بعدها إلى الوراء». إنَّ أحد أكبر أخطائنا في حقِّ طموحاتنا هو السَّعي نحو النَّجاح السريع، فالنَّجاح الذي يدوم هو ما اتجهنا نحوه بخطى ثابتة، وطبخناه على نارٍ هادئة في إطار زمني ممتد نسبياً.

الحلول الوسط: هي المساحة الرمادية الفسيحة الرائعة الموجودة بين ضيق سواد الإحباط وسعة بياض الأحلام.

سبحانك اللهم وبحمدك
نشهد أن لا إله إلا أنت
نستغفرك ونتوب إليك

إلى لقاء مع ملخص لكتاب جديد

حسابات حدوتة كتاب

للاندرويد
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.BookHdotah

للكمبيوتر والايفون
https://www.cap-khir.com/android/BookHdotah/PHP/Book_show_simple.php

يوتيوب
https://www.youtube.com/channel/UCTG5AYoNunvwpHnPEybZxRg

فيسبوك
https://www.facebook.com/hdoott

واتساب
https://chat.whatsapp.com/GRX8q4psOOVEsaVTvcYLeD

تلجرام
https://t.me/Book_hadotah

شاركونا كتبكم على هذا الرابط
https://www.cap-khir.com/android/BookHdotah/PHP/coments_form.php

او في قسم (شاركنا كتاب) بقائمة التطبيق

كبسولة خير للبرمجيات
مصطفى علي سيد
(أبو مهاب)

www.cap-khir.com
sedratalmontha@gmail.com
+201001490077 - +96890968355

حدوتة كتاب